Quelques notes concernant les ateliers …

Jérôme Aubineau

Jouer, inventer…

La « tonalité » de ces rencontres, quels que soient les public concernés, est d'abord basée sur l'échange et le plaisir.
L'idée est de s'initier au monde du conte, à l'improvisation, aux cultures de l'imaginaire. Découvrir et s'approprier sa parole par le plaisir de raconter et de transmettre une partie de soi. Se surprendre, découvrir des partenaires, des histoires…c'est le plaisir des mots, du silence, de la retenue et de l'excès. Donner une partie de soi, se fouiller, maîtriser sa voix, ses gestes.
L'écoute de soi et des autres, la sincérité sont toujours plus importantes que la performance et l'exhibition.
Il ne s'agit pas dans un premier temps de passer directement à la rédaction et à la narration d'un conte… mais plutôt de prendre le temps de constituer le groupe, se sentir à l'aise avec les autres, condition indispensable pour oser et se surprendre.
Les séances s'organisent donc autour de jeux brefs et amusants qui amènent le groupe à mieux se connaître, développer la confiance, démythifier l'écriture, et permettre que le corps soit un bon conducteur du sensible (travail de la voix, déplacements, improvisations…).
Ces jeux sont, dans un premier temps, collectifs, et vont aller, petit à petit vers des formes plus réduites (trio, duo, ou solo…)

Le geste et la parole

Ces exercices ludiques peuvent être empruntés aussi bien au théâtre qu'à la danse, ou à l'expression corporelle…On flirte donc avec plusieurs disciplines.
D'ailleurs, nous ne nous attacherons pas à savoir si nous répondons aux critères méthodologiques et techniques du conte, de la nouvelle ou de la poésie.
Non ! Ce qui importe avant tout, c'est de trouver les mots à la couleur de son esprit, affirmer un univers… et le bonheur de raconter.

Le conte peut aider à se construire…

- Le conte nous renseigne sur notre culture, notre origine (savoir d'où on vient..) Car il a le don de nous toucher sans que nous nous en « rendions compte » et de traverser les siècles sans rien perdre de son « pouvoir ». A ce titre, le conte est un excellent moyen de transmission.
- Il permet l'ouverture sur le monde et à d'autres cultures…un conteur doit également être un bon observateur, un « écouteur »…Bref, il doit s'intéresser à ce qui l'entoure pour habiller ses histoires. En évitant toute « folklorisation pour touristes », il faut conter à partir de ce que nous sommes et du monde qui est le nôtre. Il y a donc, dans le fait de conter, une rencontre du monde extérieur et du monde intérieur. Le conte permet d'apprendre que des variantes apparaissent dans le traitement de thèmes semblables. Elles dépendent des types de société d'où ces contes émanent.
- Le conteur est contraint de « se fouiller ». L'extériorisation d'un conte passe par l'intérieur. Le conteur doit habiller ses histoires avec ce qu'il est, trouver les mots à la couleur de son esprit, rouler les contes sur les chemins d'aujourd'hui.
- Les contes ont un pouvoir de fascination (l'impossible devient possible, les métamorphoses y sont fréquentes…). Ils ouvrent la voie à la connaissance de la littérature, en donnant le goût des fictions et aussi en exprimant des états vivants de la langue. Le conte est mouvant, il se modèle et se remodèle en fonction du conteur qui le raconte avec ses mots et son univers.

NB : Les exercices qui suivent sont proposés en vrac… Penser un atelier et l'animer est un travail qui demande beaucoup de souplesse pour rebondir sur les propositions et l'énergie du groupe. C'est un travail de l'instant. Il faut donc sans cesse s'adapter et apporter de la fluidité aux exercices…un atelier n'est pas une succession d'exercices, il nécessite un déroulement logique et des objectifs…

Exercices autour du déplacement dans l'espace…

Objectif : Ces exercices visent à favoriser la concentration, à prendre conscience de tout ce qui nous entoure, et permettre que le corps soit un bon conducteur du sensible.Très simples techniquement, ils permettent aussi de « fédérer et constituer » le groupe.
Idéal pour ouvrir une séance…

Déambulations en groupe

Déroulement :

1) Déplacement simple. Veiller à occuper tout l'espace…se croiser en essayant de rester le plus neutre possible (aucun sourire, aucune parole…mais on ne fait pas la tête non plus !)…Je vois l'autre, je sais où il est, mais je n'entre pas en contact avec lui…
Ne pas se concentrer sur un même espace…

2) Se déplacer dans l'espace…lorsque l'animateur frappe dans ses mains, rester immobile…repérer l'équilibre et le déséquilibre en stoppant net sur un geste ou un pas…puis repartir…

3) Alterner les rythmes…se déplacer vite…s'arrêter…repartir…puis au ralenti…

4) « Bonjour » : Reprendre une marche normale…continuer de déambuler mais lorsqu'on croise quelqu'un, on lui dit « bonjour » en restant le plus neutre possible…puis au fur et à mesure, varier les intentions (dire bonjour avec le sourire…dire bonjour en étant forcé et contraint…dire bonjour très vite comme si on prenait le métro à l'heure de pointe…) etc…

5) En musique : Marcher en musique…l'animateur propose différentes musiques, et les acteurs doivent essayer de marcher en musique…

6) La balance: Continuer de déambuler dans l'espace mais en imaginant que l'on est sur un plateau qui repose sur un axe central…il faut donc veiller à maintenir l'équilibre. Dés que quelqu'un entre dans l'espace, un autre doit compenser immédiatement le déséquilibre de la balance en se plaçant à l'opposé de lui. Tous les déplacements doivent induire logiquement des repositionnements.
7) Yeux fermés: Se déplacer lentement en fermant les yeux et avec l'aide de bras-antennes…explorer tout autour de soi (dans le silence). Dès que vos antennes effleurent quelque chose ou quelqu'un, il faut alors changer de direction.

8) En situation : Marcher en se mettant dans la situation donnée par l'animateur :
Marcher dans la tempête (vent de face et vent de dos) - Montée et ascension difficile- Marcher sur des œufs…sur un fil…etc…
On marche dans la salle, et au signal, on se met à évoluer dans un lieu imaginé par l'animateur (jardin, fête foraine, concession automobile, station de ski…)

9) Chef d'orchestre : Se déplacer en étant sensible à l'énergie de l'autre. Un « impulse », un mouvement, une démarche….et le groupe entier reprend cette même démarche sans qu'aucun départ ne soit donné… les changements de chef d'orchestre se font au feeling, à l'écoute…

10) Attire/ repousse : Chacun choisit secrètement une personne. Au signal de l'animateur qui dit : « Attire », chacun doit se coller le plus rapidement possible à la personne choisie, sans aucune violence
Repousse : idem mais le plus loin possible

11) Codes : Établir des codes…si je dis *voiture* on frappe 2 fois dans ses mains… *herbe* on se gratte la tête…*château* on répond OH…*ciel* on doit claquer des doigts…etc…l'animateur donne ses instructions pendant que le groupe déambule

12) Regroupement-surprise : Alors que le groupe continue de déambuler, l'animateur donne une consigne de regroupement qui doit être appliquée le plus vite possible…
Exemple : se ranger par ordre de taille (ceux qui ont des lunettes…etc…)

13) L'étoile: Partir les uns après les autres et tous les 10 temps, puis toucher les points de l'étoile

14) Le tango…du collectif au duo… : Amener le groupe à marcher avec un rythme (sans musique dans un 1er temps) 1-2 / 1-2-3 . Puis mettre la musique (Gotan Project par exemple)…marcher en musique…
Puis marcher en sollicitant particulièrement une partie du corps et repérer ce que ça change dans le corps.
Déplacement sur les talons, pointe de pied, bord intérieur et extérieur.
Puis en duo, se fixer dans les yeux…sans se toucher et faire varier les distances.
L'exercice peut être prolongé en y ajoutant un dialogue (varier les distances et les volumes sonores)
Puis se mettre en contact le plus rapidement possible au signal de l'animateur.
Ex : épaule/ épaule…front/genoux

15) Rythmes- pieds : Inventer des rythmes avec ses pieds, chacun son tour en proposant des rythmiques différentes, et les faire reprendre par le groupe…(on peut prolonger l'exercice en racontant sur un rythme)

16) Itinéraire : partir d'un point fixe. L'animateur pose un crayon dans la pièce. Le jouer repère l'endroit…et annonce au public son itinéraire (je vais faire 3 pas en arrière…2 à gauches, me baisser et récupérer le stylo avec ma main gauche)…
le joueur ferme les yeux et fait ce qu'il a annoncé.

Exercices : écouter / faire connaissance / faire confiance…

Objectif : Ces exercices visent à développer la concentration, l'écoute, la confiance et la complicité entre les participants.

Faire connaissance…

1) Présentation avec gestes **:** Position de départ : en cercle. L'intervenant donne son prénom et y associe un geste. Tout le monde répète le prénom et le geste pour les mémoriser. Quand tout le monde a donné son prénom et son geste…l'intervenant reprend son geste (sans dire son prénom) et appelle quelqu'un d'autre par le geste. Qui redonnera son geste en appelant quelqu'un d'autre par un autre geste…et ainsi de suite. Subtilité : insister sur le regard…

2) Variante de l'exercice : Formation de 2 cercles de 7 participants.
Le premier se présente : il dit son prénom et propose un geste clair, reproductible et de face. Le deuxième dit le prénom du précédent et refait le geste de ce dernier, puis dit son propre prénom et propose un autre geste. Le troisième reprend ce qu'a fait le premier, puis le deuxième et à son tour, dit son prénom et fait son geste, ainsi de suite ... Une fois que le tour est fait, le groupe reprend dans l'ordre la suite de gestes avec les prénoms. Puis uniquement les gestes, sans les prénoms.

Quand la suite de gestes est acquise, on partage chaque groupe en deux et on bâtit une histoire à partir de la série de gestes, avec un début, un milieu et une fin. Chaque groupe présente aux autres d'abord la suite de gestes, puis l'histoire qu'il a inventée.

3) Souris et ordinateur : Objet relié à un autre

But: Travailler la gestuelle et le corporel

- En cercle : expliquer qu'il s'agit de 2 objets qui vont absolument ensemble.Le participant doit devenir l'objet avec son corps. Un objet est non-vivant donc il est impossible de devenir un animal ou une personne. Exemple: une salière /une poivrière - un bâton de hockey / une rondelle

- Tambourin: Jeu de la statue par équipe de 2 élèves . Au son du tambourin: on se transforme :
  Bâton de hockey / une rondelle
  Jeu vidéo / manette
  Balai / porte-poussière
  Prise de courant / fil à brancher
  Crayon / efface
  Ordinateur / souris
  Bâton de base-ball / balle
  Fleur / pot
  Fenêtre / store
  Canot / rame
  Table / chaise
  Marteau / clou
  Panier de basket-ball / ballon
  Porte / clé
  Boule de pâte / rouleau à pâte
  Toaster / toaste
  Scie / bûche
  Pot de peinture / pinceau
  Tournevis / vis
  Ciseau / feuille

- Par équipe de 2 élèves: S'inventer un duo d'objet
- En cercle, présenter au groupe

4) Frère de phrases : on distribue des phrases, sachant qu'elles sont en 2 exemplaires, le but est de trouver son frère juste en bougeant les lèvres.

5) Observation **:** Deux par deux. On demande, sans préciser le but, aux participants de se regarder attentivement pendant un certain temps. On leur demande ensuite de s'asseoir par terre dos à dos. Les participants doivent ensuite décrire l'habillement de l'autre le plus exactement possible...

6) Mémorisation : Etablir un rituel, au début de chaque séance, faire un cercle de connaissance où chacun doit révéler des choses personnelles ou anodines sur lui (libre à chacun de donner des réponses conformes à la réalité) :

- mois de naissance
- pointure
- prénom de sa grand-mère
- nom de rue

- nom du doudou de son enfance
- auteur préféré
- personnage mythologique...

Plusieurs tours de cercle et la liste des choses à retenir s'allonge... Au bout de plusieurs mois de travail, les participants sont engagés simplement à marcher en adoptant une démarche caractéristique et là l'animateur les « bombarde » de questions : Quelle est la pointure de Pierre ? la date de naissance d'Isabelle? ...
Cet exercice permet de développer écoute et capacité de mémorisation.

Faire confiance…en groupe, en duo…

1) La bouteille : Former un cercle. Une personne est au centre et se raidit. Les autres la poussent et la font tourner…très doucement très précieusement/

2) L'aveugle : L'un guide l'autre qui a les yeux fermés…on peut apporter une variante à l'exercice, en demandant au guide de mettre l'aveugle en situation pour ressentir les différents sens…(exemple : tu traverses une forêt, une plage de sable..il fait froid, chaud…grimper l'escalier) il conduit par la parole à travers des espaces imaginés.

3) Marionnettes **:** Par deux, l'un dirige l'autre en tirant sur les fils imaginaires.

4) La main **:** Un acteur positionne sa main ouverte à quelques centimètres du visage d'un autre, la déplace. L'autre doit garder la même distance.

5) Les baguettes : Par deux. On place une baguette entre l'index de A et l'index de B. Dans un premier temps, on apprend à promener la baguette sans la faire tomber : l'un mène, l'autre suit. Celui qui guide peut raconter une histoire. Ensuite, on change de meneur.
Synthèse de l'exercice: exercice difficile (tension importante) mais qui permet d'enregistrer la trame de l'histoire sans se poser de questions, qui permet d'oublier son appréhension à raconter, la peur de ne pas se rappeler. Les craintes sont gommées quand une partie de l'attention est portée sur la baguette.

6) Miroir : un classique des cours de clown. L'un fait le reflet de l'autre et vis versa.

7) Anges et démons : suivre une personne et lorsqu'elle est de dos, faire le démon. Il se retourne, alors faire l'ange…

8) L'objet imaginaire **:** faire passer un objet imaginaire…le modeler longtemps avant de le transmettre (l'objectif n'étant pas de s'en débarrasser le plus vite possible)…varier les poids, les volumes de l'objet… *exercice qui peut amener à une chorégraphie…*

9) Reproduction de mouvements : 2 joueurs l'un derrière l'autre.
Celui qui est devant a les yeux fermés et tente de reproduire le mouvement que le joueur derrière lui est en train de faire. (jusqu'à synchronisation du mouvement)

Echauffement collectif… corps / voix

Objectif : Echauffement simple et sommaire qui vise à « se rendre disponible », essayer de faire le vide dans sa tête. Relaxation…
L'idée étant de faire l'inventaire de toutes les parties du corps et de se concentrer sur l'une d'elle en particulier.

CORPS

1) Échauffement :

Position stable (pieds légèrement écartés, parallèles) passer d'un pied sur l'autre, se frotter vigoureusement les mains en « explorant » tout l'espace autour de soi…
Les yeux fermés. Respiration profonde qui part de l'abdomen en remontant aux côtes et à la cage thoracique. Se concentrer sur une respiration lente en prenant soin de détendre toutes les parties du corps, chacun(e) à son rythme.
Puis avec une musique lente :

- incliner la tête : en avant, sur le côté, en arrière, sur le côté (imaginer que l'on dessine un cercle au plafond avec la tête)
- même chose avec les épaules
- équilibre
- bras
- déroulement tête, colonne vertébrale
- passer à la douche du matin :
- se masser les épaules pour s'embrasser
- bailler, s'étirer. Tirer une corde imaginaire. Laisser rouler doucement la tête comme pour envoyer l'air de chaque côté sur les épaules. Procéder à des étirements doux, petit à petit et sans se presser, retrouver le plaisir de s'éveiller.
- s'appuyer contre un mur…essayer de le pousser comme pour agrandir la pièce. Puis recommencer cette opération, mais dans l'imaginaire.
- enchaînement en musique… (8 temps, 4 temps, 2 temps)
- sautiller. Se grandir au maximum.
- puis enchaînement pieds (pointe, talon) en 8, 4 et 2 temps

VOIX

En cercle, imaginer qu'un miroir est à l'intérieur de la main :

- se regarder dans le miroir
- découvrir son visage, version : « j'ai un peu trop fait la fête hier soir »
- découvrir une image d'une beauté insoutenable : faire de la buée, l'effacer, chercher l'endroit le plus beau du visage
- faire de la buée sur une seule expiration, la + longue possible
- idem avec la main sur l'abdomen
- poings serrés sur la poitrine, on tend les bras quand on dit « A »
- donner les voyelles avec différentes intentions (dégoût, surprise, tristesse, joie…)
- étirer les voyelles, les chuchoter, articuler au maximum
- chanter « Frère Jacques » qu'avec les voyelles
- sautiller en émettant des sons

- prononcer son prénom chacun son tour puis le déformer comme s'il s'agissait d'une matière (cad sculpter le son avec le souffle en étirant consonnes et voyelles, en les concassant, les enflant, les ramollissant, les détachant, les mouillant…)
- par 2….se déplacer dans l'espace, faire varier les distances et continuer de mener une conversation (fort, faible…)
- faite la sirène des pompiers
- le fil dans la bouche. Il s'agit de souffler doucement et le plus longtemps possible en faisant le geste de sortir un fil de sa bouche…ne jamais aller jusqu'aux limites de l'asphyxie !!!
- donner une phrase en imaginant des situations différentes (en haut d'une montagne, à côté d'un berceau…)
- BRA BRE BRI BRO BRU…le chuchoter, apporter des nuances, l'articuler
- Parler Yaourt…
- Vire langue (cf : annexe)
- Niveau sonore

Il s'agit d'apprendre à gérer le niveau sonore et le débit de sa voix en fonction d'une activité physique. En parcourant une distance de quelques mètres, on demande d'amener la voix du simple murmure au niveau sonore le plus important qu'on puisse atteindre.
La fin du trajet doit coïncider avec l'apogée des décibels et la phase de montée en puissance doit se faire de façon régulière. On introduit des variations en demandant de lire ou de déclamer un texte et en remplaçant la simple marche par une activité plus complexe (ranger des affaires, faire le ménage...)
Le contrôle de la voix est essentiel. Ce genre d'exercices permet de faire prendre conscience des possibilités de la voix.

Du texte à l'improvisation….

a) <u>Appropriation d'un texte</u>

- Lire un texte (cf : annexe) tranquillement pour soi
- Dire le texte, comme chacun le souhaite, mais tous ensemble
- Ensemble, mais en l'articulant au max, en le chuchotant, en boxant les mots à la « Nougaro », en le rythmant, en le chantant, en un seul souffle, vite, fort, aigu, grave…

b) <u>Jeux de textes</u>

- Distribuer des textes très différents (recette de cuisine, mode d'emploi, poésie, discours politique, bulletin météo, publicité, mot d'amour, ….) à chaque participant.
- Lire en essayant de mettre le ton.
- Et échanger les textes et lire le nouveau texte avec l'intonation de l'ancien.

c) <u>Texte en écho</u>

- Par deux, et dos à dos…l'un lit le texte et l'autre fait l'écho.

d) <u>Sons western</u> :

- En cercle, quelqu'un envoie un son à un partenaire, qui aussitôt « dégaine » un autre son en direction d'un troisième…etc…(il convient d'être très relâché, prêt à réagir et « d'adresser » le son avec le regard)

e) <u>Mots photos</u> :

- Enoncer des mots en suivant les images qui nous viennent spontanément (noms communs). L'idée étant de rebondir sur l'image sans se censurer, sans préparer la réponse.

f) <u>Mots d'ambiance.</u>

- Faisons un zoom…, élargissons.
- Il s'agit de « croquer » oralement toute une situation descriptive en direct… Commencer en disant « je vois… » (donner un mot au départ…par exemple, chapeau, , chanson…). Zoomer : du plus global au petit détail. Trouver avec les mots, l'équivalent d'un mouvement de caméra…(penser à développer tous les sens : odorat, son…)

g) <u>Mots marabouts :</u>

- Poursuivre avec dernière syllabe

h) <u>Friteuse moderne</u> :

- Se passer un objet avec émotion

i) « <u>Il faisait tellement beau/ chaud/ froid que… »</u>

j) « <u>Belle comme... »</u> : *Compléter la métaphore :*

- Images simples à partir de mots concrets
- « Un téléphone, c'est comme... une oreille sur le monde »
- « Un livre, c'est comme..... comme un rêve éveillé »
- « La vie, c'est comme...un chemin qui grimpe » (puis développer)
- « La ville, c'est comme un conte de fée : on s'y perd, on y rencontre des ogres, on subit des épreuves… »
-

k) <u>Cercle de questions :</u>

- Poser quantité de questions à celui qui est au centre

l) <u>Plus de mots en une minute</u>

m) <u>Se faire passer des adjectifs jusqu'à épuisement</u>

n) <u>Ecrit/ oral</u>

- Reformuler une phrase de différentes façons afin de la rendre vivante.
- Ne pas se laisser piéger par les mots, les rendre concrets. (cf :texte de Maupassant)

o) <u>Fausse interview. Métier imaginaire</u>

p) <u>Transmettre une recette de cuisine</u> :

- Comment rendre compte des saveurs, de la passion

q) <u>Concours de mensonges (« mentir vrai »)</u>

- 3 versions d'une même histoire, trouver l'initiale

r) <u>Lieu Imaginé</u>

s) <u>Souvenir</u>

t) <u>Inventer des devinettes</u> :

- descriptions d'objets poétiques à deviner

Exercices : énergie et rythmes

1) <u>Proposition en réaction</u> (duel Cow-boy)

2) <u>Proposition « mitraillette »</u>

3) <u>Ballons</u>

Chaque participant attache à chacune de ses chevilles un fil d'environ 1m50 à 2m au bout duquel est attaché un ballon de baudruche. Le but du jeu est très simple, il s'agit de faire éclater les ballons (généralement en sautant dessus) des autres participants tout en protégeant autant que faire se peut ses propres ballons.Bien sûr lorsque l'on on a perdu ses ballons, on ne peut plus crever les ballons d'autrui… cet exercice permet à la fois de créer une ambiance très sympa et ludique dans le groupe, de se défouler.

4) <u>Bol de fruits</u>

1er temps : Assis par terre en cercle, les jambes croisées. Chaque participant choisit un nom de fruit. A tour de rôle, il dît le nom de son fruit au groupe. Il est important que chacun ait un nom de fruit différent.

Dans un 2ème temps :

<u>1-maîtrisez le rythme suivant:</u>
i) frapper la paume de vos mains sur vos cuisses deux fois de suite;
ii)frapper les mains ensemble deux fois de suite;
iii) claquez vos doigts une main à la fois.
<u>2- répétez i,ii,iii continuellement</u>

Dans un 3ème temps : En groupe, on établit le rythme. Un participant amorce le jeu en nommant, au premier claquement des doigts, son fruit et au deuxième claquement de doigts, le fruit d'un autre participant en respectant toujours le rythme établi.

N.B :

1) Les participants qui ne respectent pas le rythme se retirent du cercle.
2) Tous les joueurs qui nomment le fruit d'un joueur hors du cercle se retirent également.
3) Augmenter le rythme au fur et à mesure

AMUSEZ-VOUS !

5) « <u>PAN »</u> :

Tous ensemble, en cercle, une personne au milieu. La personne du milieu pointe un faux pistolet sur une personne du cercle, dit son prénom et "PAN". Avant que la personne du milieu ait fini de dire « pan », la personne visée doit s'être baissée. Les deux personnes voisines à la personne visée doivent se tirer dessus en faisant PAN. Si la personne visée ne s'est pas baissée à temps ou si les deux voisins n'ont pas dégainé en même temps, ils remplacent la personne du milieu.

6) <u>Gardien de but</u> :

Cet exercice se pratique un peu à la manière de l'échauffement du gardien de but. C'est comme un bombardement ininterrompu de ballons que le gardien doit arrêter. Ici les ballons et les arrêts sont remplacés par des répliques.

Déroulement :

La personne faisant office de gardien de but se place debout au centre. Les autres participants défilent un à un devant elle et lui lancent une phrase à laquelle elle doit répondre spontanément en respectant le personnage défini par la réplique lancée.

Par exemple, si la phrase lancée est : « Garçon! L'addition », automatiquement le gardien de but doit répondre, (en se mettant dans la peau d'un garçon de café), quelque chose comme: « Tout de suite monsieur » ou « Et une addition pour le 7.. » ou n'importe quoi de plausible.
Ensuite, une deuxième phrase est lancée par un nouvel intervenant : « Majesté! La guerre est déclarée! ». Le gardien de but doit s'adapter immédiatement au personnage et à la situation pour répliquer de manière logique; par exemple: « Qu'on mande immédiatement le conseil et qu'on prépare l'armée! ».

Les participants qui défilent doivent lancer leur phrase, recevoir la réplique (importance d'attendre la réponse de la personne) et libérer la place pour laisser la personne suivante donner sa répliques. Après quelques répliques, un autre participant prend le rôle du gardien de but et l'exercice se poursuit jusqu'à ce que tout le monde soit passé.

7) <u>Inventer un langage des signes</u> : à partir d'une phrase simple : un mot = un geste

Inventer une histoire

1) <u>A partir d'objets</u> : Improviser une séquence partition.

Par exemple :

- (A) voit un sac, s'en empare, fouille dedans, le jette, prend une chaise, la couche, la recouvre d'un tissu, se détourne, ouvre une porte. Il répète plusieurs fois sa partition en détails afin que les autres la mémorisent.
- Puis (B) reprend cette partition mais cette fois sans objet, uniquement par le geste, comme une chorégraphie…
- Lorsque (B) maîtrise la partition, (C) y met des sons puis des mots improvisés.
- Enfin (D) réinvente une histoire à partir de ce qu'il voit et entend, et la raconte.

Résumé :

(A) crée une partition avec des objets
(B) en reprend la gestuelle sans objets
(C) y ajoute des sons et quelques mots
(D) raconte l'histoire que cela lui inspire.

2) <u>Radio conte</u>

- partir d'une action simple (frotter une tache sur habit)
- partir d'une musique
- partir d'une image

➔ <u>Le jeu du secret</u> : ce jeu permet de s'approprier une histoire, de démythifier l'art du conte.

Par groupe de 3, chacun va devoir donner / défendre une version d'une même histoire.Parmi les 3 versions, le public devra choisir celle qui lui semble être vraie. Dans ce jeu, les participants sont à la fois, juge, public et conteur…

➔ <u>Le jeu du souvenir (par 2)</u> :

- Chacun se plonge pendant quelques minutes dans un souvenir de son choix en prenant soin d'en répertorier toutes les images afin de pouvoir l'énoncer de manière la plus « sentie » (évocatrice sur le plan des 5 sens : odeurs, toucher...) On s'oblige dans un premier temps, à le raconter au présent comme si le souvenir se passait en direct.
- Ensuite l'autre raconte l'histoire entendue à la 3ème personne avec ses propres images et son propre ressenti.

On s'apercevra que le récit va mettre en exergue des choses différentes.

➔ Se ré approprier une histoire.

A partir d'une histoire entendue, essayer de la raconter et d'imaginer un autre début.

➔ Faire dérailler un conte :

Faire dérailler un conte connu en introduisant un élément qui en casse l'organisation canonique. Par exemple : si le petit chaperon rouge était un petit chaperon jaune, s'il allait chez sa tante et non chez sa grand-mère , si le loup n'était pas le loup…etc…

Ou alors, introduire parmi les mots clés du conte : *rouge, petite fille*…le mot *moto* ou *hélicoptère*. Le merveilleux traditionnel et le merveilleux technique de notre temps se rencontrent alors.

➔ Le jeu du renversement : le petit chaperon rouge est méchant alors que le loup est bon…

➔ Salade d'histoires : « Le petit poucet rencontre les 3 ours. »

Cette activité ne doit pas reposer sur une fantaisie gratuite mais doit avoir un sens et implique un travail très minutieux d'analyse et une constante invention puisqu'il s'agit de masquer une histoire dans une autre.

➔ Inventer une histoire à partir d'une image ou d'une photo… :

Le visuel n'est qu'un tremplin pour la création d'une histoire. Il ne s'agit pas là d'un exercice de description.

Le jeu permet de s'approprier une histoire, de démythifier l'art du conte.

Par groupe de 3, chacun va devoir donner / défendre une version d'une même histoire.

Parmi les 3 versions....

ETC …ETC…ETC…

Le conteur joue

1) Le temps : (laisser s'écouler 1 minute, puis 2, 3…)
2) Travail à partir d'une chaise…
Comment j'appréhende la chaise, comment je l'investis…
3) Jeu du capitaine
4) Le conteur machine
L'oiseau
Concours de modestie

Cinquième exercice : " nourrir " une histoire avec ses 5 sens.

Choisir un lieu du conte (igloo, banquise, kayak, fond de l'océan) et le décrire à partir des 5 sens, par groupes de trois. Ensuite, venir la raconter aux autres.

Remarque : Chaque moment du conte est vécu avec des images connues. Il faut trouver des sensations avec les mots ; en disant les mots, les images se créent.

Exemples :

1. La banquise : Un petit garçon qui suit son oncle pour aller dans le kayak. Son visage lui fait mal ; le vent souffle fort. Il met ses mains dans ses poches ; il trouve un petit biscuit qui lui rappelle sa maman. Il a peur du bruit du craquement de la banquise.

2. L'igloo : L'enfant entre dans l'igloo faiblement éclairé par une lampe à huile de phoque. Il retrouve la douceur des peaux de bêtes ; il entend le craquement de la banquise ; il sent l'odeur de la viande séchée, de l'huile qui brûle.
3. Le kayak : Il part dans l'eau grise. Tout ce qui l'entoure s'estompe ; son oncle prend une stature énorme dans le kayak, son ombre est menaçante. Il sent le froid dans ses mains. Sa fourrure lui tient chaud. Le filet qu'il doit dénouer est raide et gelé. Il est paralysé par le froid et la peur. On entend le bruit des pagaies du kayak.
4. Le fond de l'eau : Il fait très sombre. La clarté de la surface se reflète sur les paillettes qui sont dans l'eau, sur les poissons. Il sent les odeurs acres du varech ; les bruits sont sourds, englobants, diffus (comme dans une boîte remplie de coton). Il sent le froid qui enveloppe son corps, le goût salé.

Synthèse : ces images issues des 5 sens ne sont pas forcément à garder quand on va raconter l'histoire. On va se souvenir des sensations éprouvées, on va les utiliser pour mieux raconter. Le fait d'avoir travaillé les images sensorielles permettra à l'histoire de devenir plus concrète, plus présente.

Si on travaille cette expérience avec des enfants, rappeler qu'il faut rester dans une logique, cohérence de l'histoire. Il faut que celui qui écoute puisse y croire.

Sixième exercice : Conter à partir d'un conte marocain
in " 365 contes de la tête au pied " Muriel Bloch

➔ A partir du conte raconté , chaque stagiaire à tour de rôle va raconter une partie de l'histoire. Changement quand l'animateur frappe dans les mains. Pas de commentaires, on laisse filer l'histoire.

S'aider de la ritournelle pour se souvenir de la trame de l'histoire :

Je suis née d'une pomme
Mon père m'a enfantée
Une gazelle m'a nourrie
Le roi m'a attrapée
Le roi m'a épousée
Ses six femmes, jalouses, m'ont transformée en colombe.

➔ Deuxième passage des stagiaires accompagné de conseils :

1. Se placer au centre, bien devant son auditoire, debout, assis, en tailleur comme on veut
2. Nécessité de bien distinguer les lieux du conte : ne pas faire figurer 2 grottes mais une grotte et une petite maison pour éviter les confusions
3. Ne pas donner trop d'explications ; les ellipses permettent de faire fonctionner l'imagination. (ex : dire " il part sans rien dire au fond de sa petite maison " au lieu de " il part pour chercher des ingrédients... ")
4. Ne pas trop dire : un geste ou regard peut suffire : un regard concupiscent sur la pomme suffit à faire comprendre qu'il meurt d'envie de la manger
5. Ne pas entrer dans un personnage, ne pas théâtraliser, rester conteur. La langue du conteur est plus sobre ; faire des phrases courtes, simples : une idée par phrase. Donner des images qui saisissent, qui font image chez l'autre : une chevelure longue comme une robe.
6. Éviter les lieux communs, trouver des images personnelles. Le mot " robe " est important car il installe le futur bébé dans sa féminité
7. Ne pas s'empêcher de conter si on ne possède que la trame d'une histoire.
8. Le conteur doit assurer son histoire jusqu'au bout, sans se laisser perturber par le public. (Quand un enfant perturbe, le regarder et raconter l'histoire pour lui ou s'arrêter et déplacer gentiment l'enfant)
9. Pour donner du rythme à l'histoire : varier (lenteur pour suggérer l'angoisse)

10. Poser des questions aux spectateurs peut permettre de relancer l'histoire, de capter l'attention, d'impliquer le public.
11. Penser à bien installer le public pour que tous les spectateurs voient le conteur, sur un espace vierge, fond neutre pour que le regard et la concentration soient dirigés uniquement sur le conteur.

Quelques pistes de travail…

Comment démarrer une histoire ?

Quand on pense « début d'histoire » , une des formules classiques et traditionnelles qui nous vient immédiatement en tête, est : « *il était une fois… »*
Or, on peut imaginer d'autres démarrages…
Entrer et faire entrer son public dans une histoire, c'est un peu comme entrer dans une salle…

On peut entrer sur la pointe des pieds, ouvrir très délicatement la porte…la faire grincer…faire monter le suspens…ou alors faire une entrée tonitruante et en trombe…
Quand on démarre trop vite, on risque d'oublier son auditoire sur le quai…et on a du mal à « accrocher les wagons.»

Il y a forcément un temps de dépaysement pour pouvoir embarquer le public…il est sans doute préférable de ne pas se précipiter, de prendre le « pouls » et de se rassurer soi-même sur la bonne hauteur, la justesse de ton…car la tonalité du début est déterminante pour créer l'ambiance.
Les premiers mots sont très importants, et doivent nous aider à mesurer la résonance entre le lieu et le public, soi-même et l'histoire.

Essayer de trouver une phrase qui ouvre…voici quelques options à titre d'exemples :

1) Utiliser des « formules traditionnelles » : « cric, crac… », des formules toutes faites (« *plus je dirai, plus je mentirai… »)* ou bien un proverbe, un dicton, une citation, un propos par rapport à la situation ou à l'actualité…etc. avant de commencer.
2) Ou bien , au contraire, entrer en plein feu et en plein coeur de l'action avant de faire un flash back sur le début (« *Les deux voyageurs se regardaient en silence avec des larmes dans les yeux…il faut dire que ce matin là… »)*
3) Trouver une phrase qui affirme la problématique de toute l'histoire sans trop en dire par ex: « *retenez bien qu'il faut faire attention à ce que l'on dit… »*
4) Commencer par une approche mystérieuse qui laisse planer le doute quant à votre certitude concernant l'histoire : « *j'ai entendu dire que.. »*
5) Poser une question pour engager le contact avec le public. Par ex : *« faut-il croire en ses rêves ? »*
6) Faire un détour par la réalité la plus anodine pour qu'on ne sache pas véritablement quand l'histoire commence et qui est l'énonciateur véritable.
7) Ou encore un début merveilleux : « *assis sur un tronc d'arbre, je jouais de la flûte…soudain un oiseau est venu se poser sur mon épaule et il m'a raconté ceci…autrefois 2 voyageurs… etc… »*
8) On peut aussi commencer par une ritournelle qui sera comme un refrain ou un leitmotiv tout au long de l'histoire…
9) Commencer par la fin…

Comment terminer une histoire ?

Pour la fin, on a toujours intérêt à savoir comment on veut laisser l'histoire en la bouclant (comme un monde bien ficelé ou alors comme un monde énigmatique, philosophique, humoristique…) De la fin choisie, dépendra la résonance de notre propos.

- ✗ Une fin en forme de proverbe pour affirmer
- ✗ Une fin pleine d'ambiguïté pour faire planer
- ✗ Une fin en forme de question pour renvoyer à la réflexion
- ✗ Une fin « pirouette » pour dédramatiser
- ✗ Une fin inattendue pour prendre le contre-pied.
- ✗ Une fin explicative pour coller à la légende
- ✗ Une fin moralisatrice pour prêcher…

Comment vaincre la monotonie ?

Le défaut récurrent quand on raconte, est la monotonie. On part souvent sur des rails qu'on ne quitte plus et l'histoire reste linéaire. Pour y remédier, on peut essayer de « hiérarchiser » les différents moments, à la manière d'un paysage…là c'est une vallée, il faut y aller mollo…là c'est une cascade, on va « à fond les manettes »…fort et speed…

1) *Les silences et le rythme*

Et si on s'amusait à mettre des silences obligatoires pour donner un peu d'air à l'histoire. On peut s'entraîner à partir d'une phrase, à créer des charnières en mettant un silence de 7 secondes au moins, à l'endroit que l'on choisit pour opérer une rupture de ton et de rythme. On peut varier les endroits du silence (à des endroits inattendus et même au milieu d'un mot…). Ça peut faire objet d'un exercice à 2.
Le silence ne doit pas être vide et en attente mais empli de la résonance de ce qui précède et de la transformation de ce qui va suivre. C'est très important, car on touche là, la capacité du conteur à faire basculer son monde…les différents rythmes créent le tempo, et l'histoire prend du relief en affirmant des variations importantes. En outre, le silence permet à l'auditeur de prendre l'histoire à son compte…

2) *Les temps de la narration*

Si les histoires font référence à ce qui est passé puisqu'on les raconte, elles n'ont pas besoin du temps passé pour vivre…et pas forcément du passé-simple (qui contrairement à son nom ne l'est pas toujours) qui a tendance à tout compliquer par les méprises dans les conjugaisons et à éloigner le propos en l'enfermant dans une bulle littéraire à la mode Perrault, de laquelle il devient difficile de s'extraire.
Il est préférable d'utiliser le présent pour raconter car il rend l'histoire actuelle, ou même l'imparfait et le passé-composé. Exemple : « un roi avait un très beau jardin. Un matin, il se lève et entend un oiseau chanter. Toute la journée, le roi est resté à l'écouter… »

Essayer sur une courte histoire de varier les temps pour voir comment cela peut influencer le tempo, c'est-à-dire la variation des rythmes, le sens et la réalité de l'histoire.

3) *S'imposer un rythme,* une ritournelle, une chanson, un refrain…

4) *Travail autour de la voix*...forte, lente, speed, aiguë, accélération, ralenti

Changer sa voix..
L'incarnation des personnages passe par la voix…
On peut s'amuser à faire des bruitages.

5) Travail sur les images…

Importance de voir ce qu'on dit.
Raconter, c'est dire les images qu'on a en tête…tu n'étais pas là quand ça s'est passé, mais je vais te raconter…
Pour s'entraîner à trouver des mots sans se perdre dans l'abstraction, on peut essayer de reformuler une phrase de différentes façons afin de la rendre la plus vivante possible.
Rendre concrets les mots car on peut se laisser piéger par la parole sans voir les images.
Découper son histoire et tout détailler à l'intérieur (Quel temps fait-il ? où ça se passe ? qui est-il ? Que dit-il ?). Faire un découpage en séquences, et faire l'inventaire des images.

On peut travailler à deux, et procéder par questionnements : l'un raconte l'histoire et l'autre lui pose des questions brèves sur les plans.

6) Le regard.

Certains ont tendance à regarder le public, sans jamais le lâcher, d'autres préfèrent garder la concentration sur eux-mêmes, ou privilégier un regard « aveugle » vers un public indifférencié. Il n'y a pas de situation particulière à respecter (d'ailleurs quand on raconte avec des projecteurs en face, on ne peut guère regarder les spectateurs dans les yeux). Pourtant, il est tout aussi important de recréer l'intimité de la relation que de donner de l'ampleur au champ de la parole dans l'espace. Dans ce sens, je pense qu'il en est du regard comme du reste, on doit pouvoir le varier au gré du récit : en prise directe avec les gens, en l'intériorisant avec les images dans sa tête, en ouvrant le regard à un espace imaginé, ou encore en le fixant au loin ou droit devant de façon intime etc…

On peut s'entraîner à le faire en sélectionnant 2 manières distinctes et en les variant au cours de l'histoire…

- Je vois les choses dans ma tête, puis je les adresse au public. Le conteur est en relation directe avec le public et le laisse libre d'imaginer.
- Je raconte à quelqu'un puis je m'absente pour regarder dans l'espace le paysage ou les personnages de l'histoire.
- Je regarde toutes les personnes individuellement puis je m'adresse au loin à un public indifférencié.

Untel a de la facilité dans la relation à l'auditoire mais du mal à solliciter les images, tel autre a une voix captivante et une bonne présence mais ne parvient pas à donner de l'ampleur à ce qu'il fait, tel autre encore a une belle gestuelle et de la légèreté mais manque de conviction.

Il faut pouvoir s'appuyer sur son savoir-faire mais essayer d'améliorer les points qui nous sont moins faciles, étendre notre registre, travailler les ruptures et surtout hiérarchiser les moments de l'histoire pour lui donner de la vie et éviter d'être monocorde, ce qui est le défaut par excellence, si j'ose dire !
Il est toujours utile de rappeler aussi l'importance de l'aspect symbolique des contes et des histoires. Elles en disent plus qu'il ne paraît à la 1ere écoute…il ne faut pas chercher à en simplifier le sens, mais plutôt les laisser ouvertes à l'interprétation : la part du mystère fait leur richesse. Quant à la forme, elle a à voir avec le sens : d'une façon ou d'une autre, même en décalage ou en opposition, elle participe de l'histoire. En cela, on est toujours dans des questions d'écriture et d'images, de langue, et de parti-pris, d'espace et de jeu.

7) Le corps.

Le conteur-personnage : Le conteur fait naître des personnages en entier ou partiellement dans sa voix et son corps.
Décrire un personnage comme s'il passait devant nous puis, petit à petit, se mettre à « l'habiller sur soi », en le décrivant, jusqu'à l'interpréter…
Penser à un personnage et essayer de le résumer par un geste… ETC….